Anna Marzano

Il legame intestino-cervello spiegato da Anna Marzano

Come migliorare umore e digestione

PARAFARMACIA MARZANO

Copyright © 2025 by Anna Marzano
Prima Edizione - 1 Ottobre 2025

Caro lettore,

questo libro è stato realizzato con passione e messo a disposizione gratuitamente, perché crediamo che la conoscenza sulla salute intestino-cervello debba essere accessibile a tutti.

Se i contenuti ti sono stati utili, ti chiediamo un piccolo gesto per sostenerci: iscriviti alla pagina Facebook di Parafarmacia Marzano, scansionando il QR code qui sotto.

La tua iscrizione ci aiuterà a:

- far crescere la nostra community del benessere,
- continuare a creare contenuti gratuiti ed educativi,
- restare sempre aggiornato su consigli, novità e promozioni.

Il tuo supporto, anche con un semplice “Mi piace”, per noi fa la differenza 🫀

Grazie per essere parte della famiglia Marzano.

Parafarmacia Marzano – la community del benessere

Indice

Introduzione 1
Capitolo 1: L'asse intestino-cervello: due vie di... 6
Capitolo 2: Quando l'equilibrio si rompe 12
Capitolo 3: Nutrire il microbiota per nutrire la mente 20
Capitolo 4: Lo stile di vita che fa bene a pancia e cervello 28
Capitolo 5: Il supporto della parafarmacia 38
Capitolo 6: PillySpritz e il consiglio finale 47
Conclusione: Un ponte invisibile per il benessere 53
Sezione Copyright e Avvertenze 56

Ringraziamenti

Un sentito grazie a Gianfranco Marzano e Paolo Succo per il loro prezioso supporto, la dedizione e i consigli che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro.

Un ringraziamento speciale va anche a tutti i clienti della Parafarmacia Marzano, che con la loro fiducia e il loro entusiasmo ci ispirano ogni giorno a fare sempre meglio.

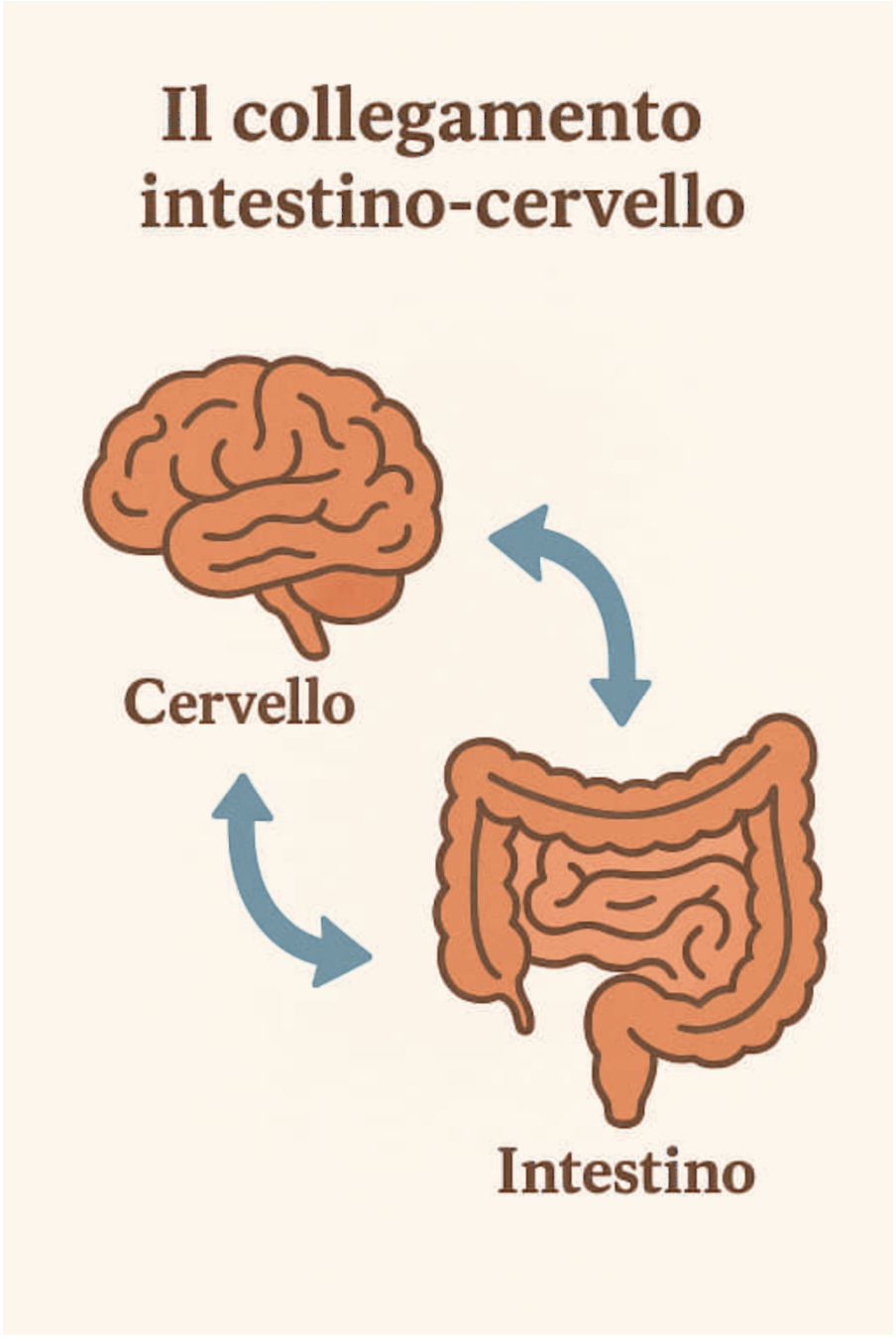
Introduzione

Ti è mai capitato di avere “farfalle nello stomaco” prima di un esame importante? Oppure di sentire lo stomaco chiuso nei momenti di forte ansia? Queste sensazioni non sono casuali: raccontano il legame diretto tra cervello e intestino.

Negli ultimi anni la scienza ha confermato che il nostro apparato digerente non è soltanto una "macchina per trasformare il cibo", ma un vero e proprio **secondo cervello**. L'intestino contiene circa **500 milioni di neuroni** (fonte: *Johns Hopkins Medicine*), che dialogano costantemente con il sistema nervoso centrale attraverso reti nervose e chimiche.

Questa connessione viene chiamata **asse intestino-cervello** e influenza tantissimi aspetti della vita quotidiana:

- Digestione
- Energia
- Umore
- Concentrazione
- Sistema immunitario


Il collegamento intestino-cervello
Cervello
Intestino

Lo scopo di questo libro è spiegare in modo semplice e comprensibile come funziona questo collegamento, cosa accade quando si altera, e soprattutto come possiamo **sostenerlo ogni giorno** con alimentazione, integrazione e stili di vita salutari.

Capitolo 1: L'asse intestino-cervello: due vie di comunicazione

Un dialogo continuo che parte dalla pancia

Molti di noi pensano che il cervello sia il centro assoluto del nostro corpo, come una "centralina elettrica" che decide e coordina ogni funzione. In parte è vero. Ma oggi la scienza ci dice qualcosa di sorprendente: l'intestino non è un semplice tubo digerente, bensì un organo capace di comunicare costantemente con il cervello.

Questa comunicazione è talmente intensa che gli scienziati hanno coniato il termine **"asse intestino-cervello"**, una vera e propria autostrada di segnali nervosi, ormonali e chimici che scorre in entrambe le direzioni. Il risultato? Ogni volta che il nostro intestino "parla", il cervello ascolta. E ogni volta che la mente è stressata o ansiosa, l'intestino risponde.

Il nervo vago: l'autostrada principale

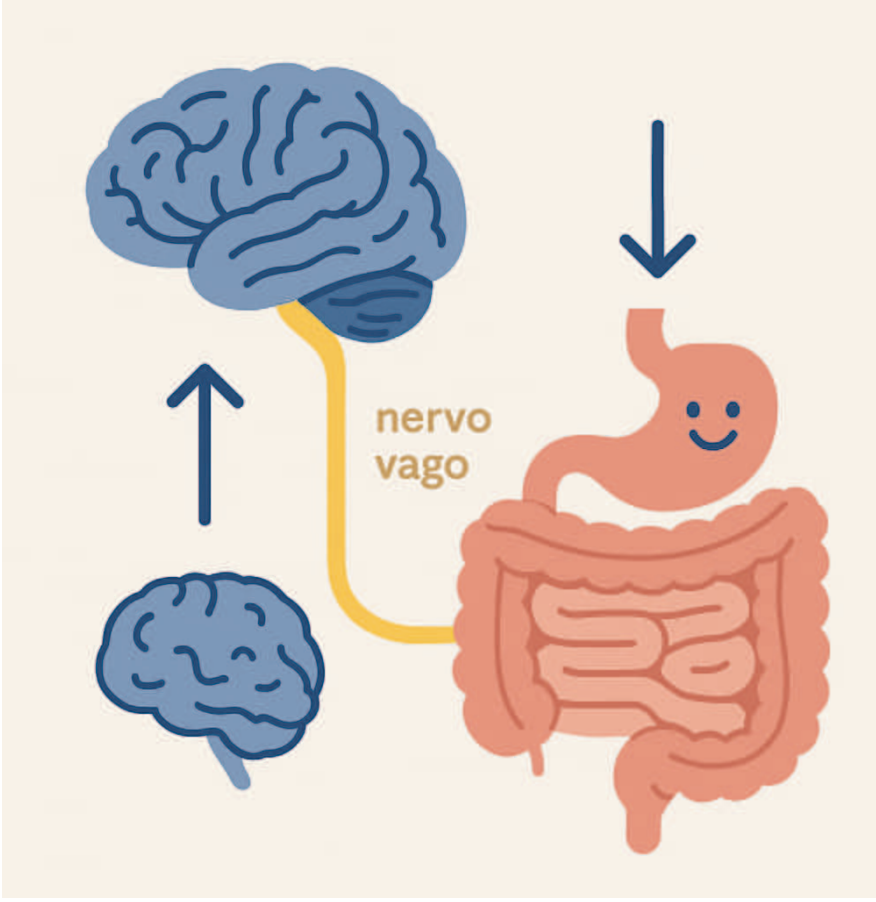
Il collegamento più importante fra pancia e cervello è il **nervo vago**. Si tratta di un lungo nervo cranico che parte dal tronco encefalico e scende fino all'addome. È come un filo telefonico sempre attivo, che trasporta messaggi nei due sensi:

- **Dal cervello all'intestino**: per esempio, in situazioni di stress, il cervello ordina all'intestino di rallentare la digestione, causando pesantezza o

crampi.

- **Dall'intestino al cervello**: quando il microbiota produce sostanze benefiche, queste stimolano il nervo vago e migliorano il tono dell'umore.

Un dato sorprendente: circa l'80% dei segnali del nervo vago viaggiano **dall'intestino verso il cervello**, e non il contrario (fonte: *Johns Hopkins Medicine*). In altre parole, la nostra mente riceve più informazioni di quante ne invii.



Il microbiota: un ecosistema complesso dentro di noi

Nell'intestino vivono trilioni di microrganismi: batteri, lieviti, virus buoni, funghi. Insieme formano il **microbiota intestinale**, un ecosistema paragonabile a una foresta tropicale per complessità e varietà.

Questi piccoli alleati svolgono funzioni fondamentali:

- Aiutano a digerire fibre e carboidrati complessi che da soli non riusciremmo a metabolizzare.
- Producono vitamine essenziali (come la vitamina K e alcune del gruppo B).
- Difendono dalle infezioni, impedendo ai batteri "cattivi" di proliferare.
- Creano sostanze che viaggiano fino al cervello e modulano l'umore.

Uno dei prodotti più importanti sono gli **acidi grassi a catena corta (SCFA)**, che derivano dalla fermentazione delle fibre. Queste molecole riducono l'infiammazione sistemica e hanno un impatto positivo sulla salute cerebrale.

I neurotrasmettitori prodotti nell'intestino

È difficile credere che un organo apparentemente "meccanico" come l'intestino possa occuparsi anche di chimica cerebrale. Eppure è proprio così.

- **Serotonina**: oltre il 90% della serotonina, l'ormone della felicità, è prodotta nell'intestino e solo una piccola parte nel cervello. È responsabile della regolazione dell'umore, ma anche della motilità intestinale.
- **Dopamina**: la molecola del piacere e della motivazione ha importanti origini intestinali.

- **GABA**: un neurotrasmettitore calmante, utile per ridurre l'ansia, prodotto anch'esso dal microbiota.

Questo significa che se il microbiota è sano e bilanciato, invia al cervello segnali di stabilità e benessere. Se invece è alterato, può ridurre la produzione di questi neurotrasmettitori e favorire ansia, insonnia e umore basso.

Un esempio quotidiano

Hai presente quando un forte stress ti blocca lo stomaco? O quando un'intensa emozione ti fa venire la diarrea? Sono segnali lampanti di questo dialogo invisibile.

Pensiamo anche ai bambini: prima di un esame o di una gara, spesso hanno mal di pancia. Non è fantasia: il cervello ansioso sta realmente influenzando l'intestino. Allo stesso tempo, un intestino irritato può rendere più difficile mantenere la calma, creando un circolo vizioso.

Riquadro pratico – Come riconoscere un intestino che parla al cervello

- Umore altalenante senza spiegazioni apparenti.
- Stanchezza cronica legata a digestione difficile.
- Voglia compulsiva di zuccheri (il microbiota alterato chiede carburante rapido).
- Mal di testa frequenti in concomitanza con gonfiore addominale.

Conclusione del capitolo

L'asse intestino-cervello è molto più di una curiosità scientifica: è la base su cui poggia il nostro benessere quotidiano. Capirlo significa imparare ad ascoltare i segnali del corpo e ad agire con alimentazione e stili di vita che favoriscono un microbiota sano e un cervello sereno.

In sintesi: **l'intestino non è un organo isolato, ma un alleato diretto della nostra mente.**

Capitolo 2: Quando l'equilibrio si rompe

Introduzione: equilibrio fragile

L'asse intestino-cervello è un sistema meraviglioso, ma allo stesso tempo estremamente delicato. Proprio come un'orchestra che funziona bene solo quando tutti gli strumenti sono accordati, anche il nostro intestino deve mantenere un equilibrio perfetto fra i suoi attori principali: microbiota, sistema immunitario, mucosa intestinale e nervo vago.

Quando uno di questi elementi si altera, l'armonia si rompe. Il risultato è un concerto stonato che possiamo percepire sia a livello fisico (digestione difficile, gonfiore, stanchezza), sia a livello mentale (ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione).

I segnali di uno squilibrio intestinale

Il nostro corpo ha un linguaggio chiaro. Alcuni sintomi, spesso sottovalutati, ci avvisano che qualcosa non va nell'asse intestino-cervello.

1. **Gonfiore persistente**: se dopo i pasti la pancia si gonfia regolarmente, può essere segno che la flora intestinale è sbilanciata e produce troppi gas.
2. **Alterazioni dell'alvo**: stitichezza cronica, diarrea ricorrente o alternanza delle due condizioni indicano che il microbiota non lavora come dovrebbe.
3. **Colite o dolori addominali**: l'infiammazione della mucosa intestinale

spesso si accompagna a stress e tensioni mentali.

4. **Ansia e umore basso**: diversi studi hanno dimostrato che la disbiosi (squilibrio del microbiota) è collegata a disturbi dell'umore e ansia generalizzata (*Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*).
5. **Stanchezza cronica**: quando il corpo deve continuamente gestire un intestino irritato, consuma molta energia e ci lascia spossati.

Non sono sintomi da ignorare: spesso sono il primo segnale di un asse intestino-cervello in difficoltà.

Lo stress: un nemico invisibile

Lo stress non colpisce solo la mente. Ha effetti concreti sull'intestino.

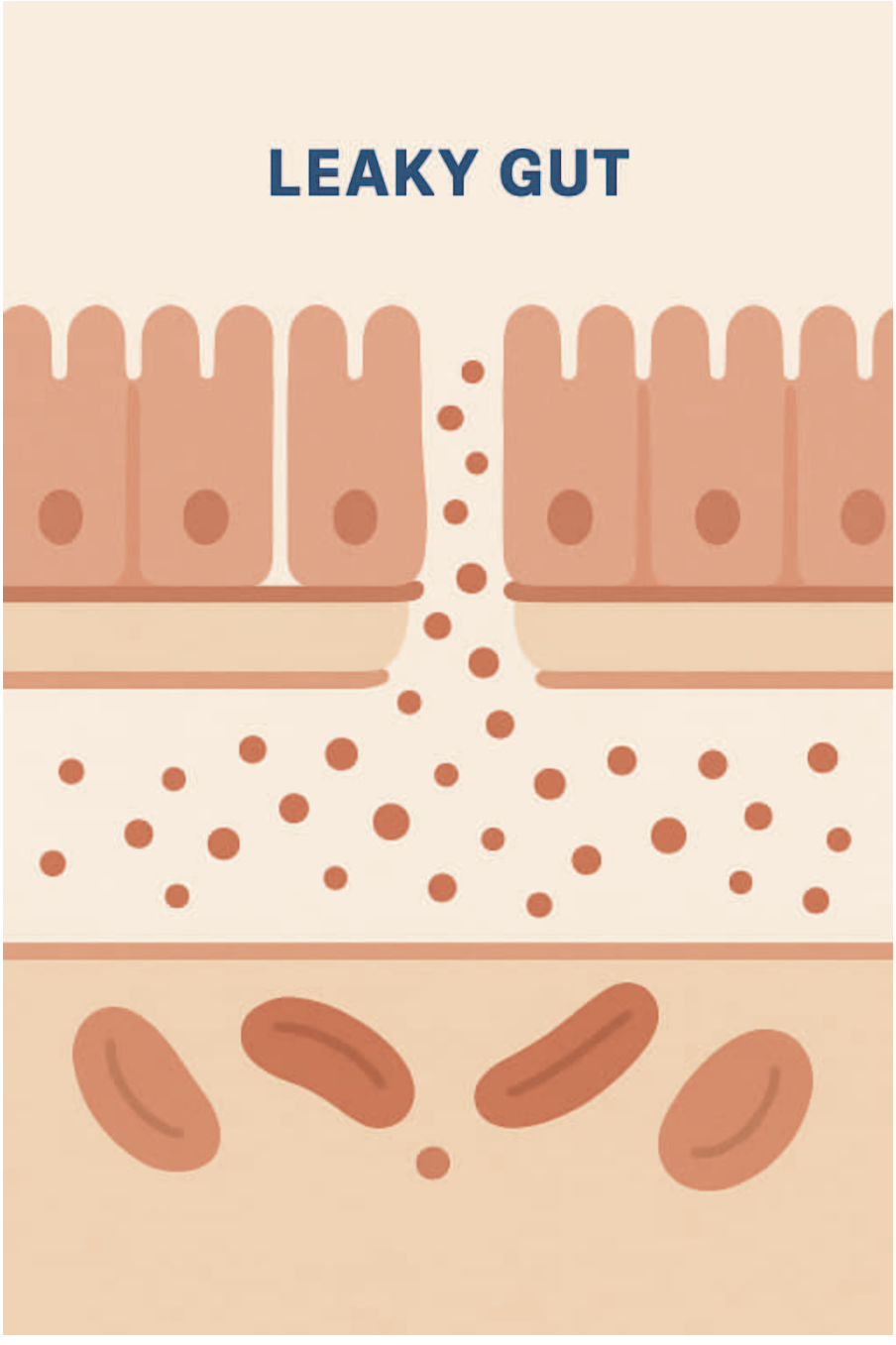
- Quando siamo stressati, il corpo produce **cortisolo**, l'ormone dello stress.
- Il cortisolo altera la motilità intestinale, rallentando la digestione o accelerandola in modo irregolare.
- Aumenta anche la sensibilità viscerale: piccoli stimoli diventano dolorosi o fastidiosi.

Non a caso, chi soffre di colon irritabile racconta spesso un peggioramento dei sintomi in periodi di forte pressione lavorativa o emotiva.

L'intestino permeabile: un colino bucato

Un concetto oggi molto studiato è quello del **"leaky gut"**, cioè l'intestino permeabile.

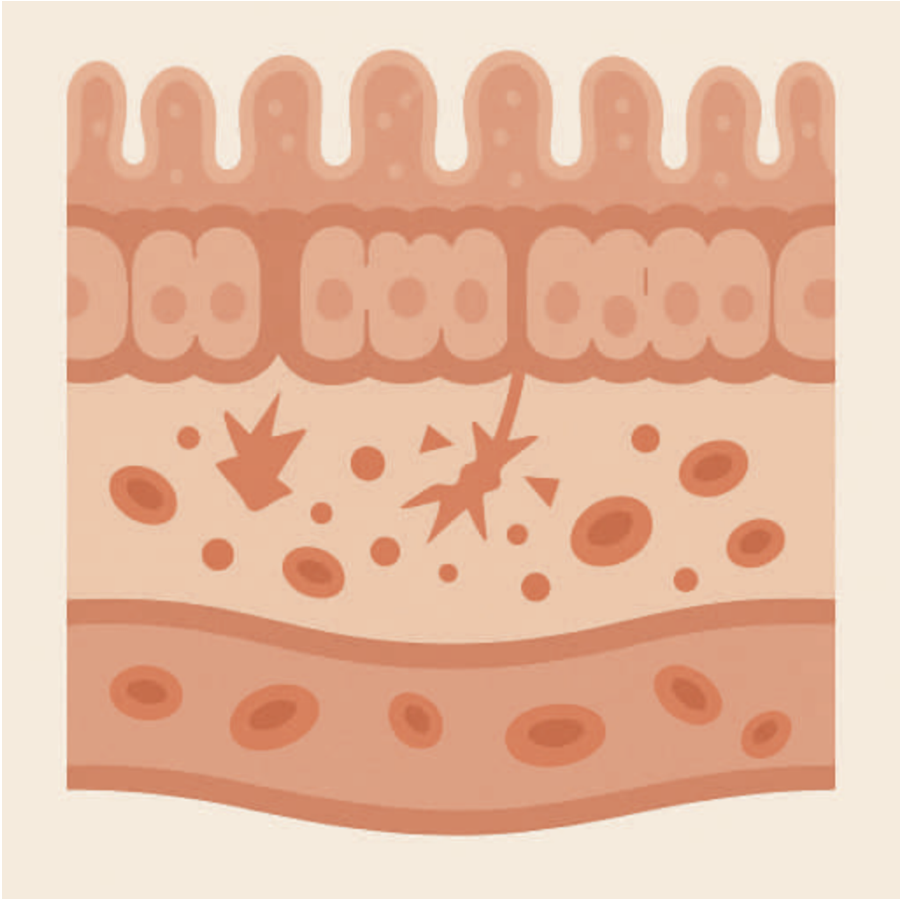
Normalmente la mucosa intestinale è come un filtro selettivo: lascia passare solo i nutrienti utili e blocca sostanze dannose. Quando è danneggiata, le maglie di questo filtro si allargano, un po' come i buchi di un colino che si è usurato.


LEAKY GUT

Cosa succede allora?

- Molecole non digerite, tossine e batteri entrano in circolo.
- Il sistema immunitario si attiva in modo anomalo.
- Aumenta l'infiammazione sistemica, che può raggiungere anche il cervello.

Questo meccanismo spiega perché un intestino "fragile" può influenzare l'umore e persino la memoria.



La disbiosi: quando i batteri non collaborano più

Il microbiota è un ecosistema. Se i batteri "buoni" diminuiscono e quelli "cattivi" prendono il sopravvento, parliamo di **disbiosi**.

Le cause possono essere:

- Alimentazione ricca di zuccheri e cibi ultraprocessati.
- Uso eccessivo di antibiotici.
- Mancanza di fibre.
- Stress cronico e mancanza di sonno.

Le conseguenze vanno oltre l'apparato digerente:

- Maggior rischio di ansia e depressione.
- Sistema immunitario indebolito.
- Infiammazione cronica a basso grado.

Un circolo vizioso

Quando il microbiota si altera, invia segnali negativi al cervello. Il cervello, a sua volta, risponde con ansia o insonnia. Questo peggiora lo stato dell'intestino, che diventa ancora più irritato.

Il risultato è un **circolo vizioso** in cui pancia e mente si influenzano negativamente a vicenda.

La buona notizia è che con le giuste strategie alimentari e di stile di vita è possibile spezzare questo circolo.

Riquadro pratico – Domande per ascoltare il tuo intestino

- Mi capita spesso di avere gonfiore o dolore addominale?
- La mia digestione è lenta o troppo veloce?
- Ho cambiamenti di umore senza motivo apparente?
- Mi sento stanco nonostante dorma abbastanza?

Se hai risposto "sì" a più di una domanda, il tuo asse intestino-cervello potrebbe essere in squilibrio.

Conclusione del capitolo

Quando l'asse intestino-cervello perde armonia, i segnali arrivano chiari: pancia gonfia, digestione irregolare, ansia o calo di energia. Non sono sintomi da minimizzare, perché indicano che il nostro organismo sta chiedendo aiuto.

Comprendere questi segnali è il primo passo per riportare equilibrio e benessere. Nel capitolo successivo scopriremo come nutrire il microbiota con cibi e sostanze che possono davvero fare la differenza.

Capitolo 3: Nutrire il microbiota per nutrire la mente

Introduzione: il microbiota come giardino

Immagina il tuo intestino come un grande giardino. Nel terreno vivono milioni di piccole creature invisibili che, se nutrite bene, fanno crescere fiori rigogliosi; se trascurate, lasciano spazio alle erbacce. Quel terreno fertile è il **microbiota intestinale**, e la sua salute dipende da ciò che mettiamo nel piatto ogni giorno.

Oggi sappiamo che il cibo non nutre soltanto noi, ma soprattutto i nostri **batteri intestinali**. Sono loro che trasformano le fibre in molecole benefiche, che comunicano con il cervello e che proteggono l'intestino dalle infiammazioni. Se li trascuriamo, l'asse intestino-cervello perde equilibrio.

Prebiotici: il carburante dei batteri buoni

I **prebiotici** sono fibre non digeribili che arrivano intatte fino all'intestino crasso. Lì diventano "cibo" per i batteri buoni, che li fermentano producendo **acidi grassi a catena corta (SCFA)** come il butirrato.

Gli SCFA svolgono funzioni fondamentali:

- Nutrono le cellule intestinali, mantenendo forte la barriera mucosa.
- Riduccono l'infiammazione sistemica.

- Influenzano positivamente il cervello migliorando umore e concentrazione.

Alimenti ricchi di prebiotici:

- Banana, mela, pera (meglio se non troppo mature).
- Asparagi, carciofi, cipolla, porri.
- Avena e cereali integrali.
- Legumi come ceci e lenticchie.

Una dieta povera di fibre è come un giardino senza acqua: i batteri buoni muoiono di fame e le erbacce (batteri patogeni) prendono il sopravvento.

Probiotici: rinforzi dall'esterno

I **probiotici** sono microrganismi vivi che, se assunti in quantità adeguata, apportano benefici alla salute. Possiamo immaginarli come piccoli "giardinieri esterni" che arrivano a rinforzare il nostro ecosistema.

Fonti naturali:

- Yogurt con fermenti vivi.
- Kefir (latte fermentato ricchissimo di ceppi diversi).
- Crauti, kimchi, kombucha.

Integratori:

- I più studiati appartengono alle famiglie **Lactobacillus** e **Bifidobacterium**.
- Alcuni ceppi specifici hanno dimostrato di ridurre gonfiore e migliorare ansia leggera (*World Gastroenterology Organisation*).
- Devono contenere **almeno 1 miliardo di UFC** (unità formanti colonia) per avere efficacia.

Attenzione: non tutti i probiotici sono uguali. Il consiglio del farmacista è

prezioso per scegliere quello giusto in base alle proprie necessità.

Omega-3: i grassi che parlano al cervello

Gli **Omega-3** (EPA e DHA) sono grassi essenziali che svolgono un ruolo cruciale nella comunicazione tra intestino e cervello.

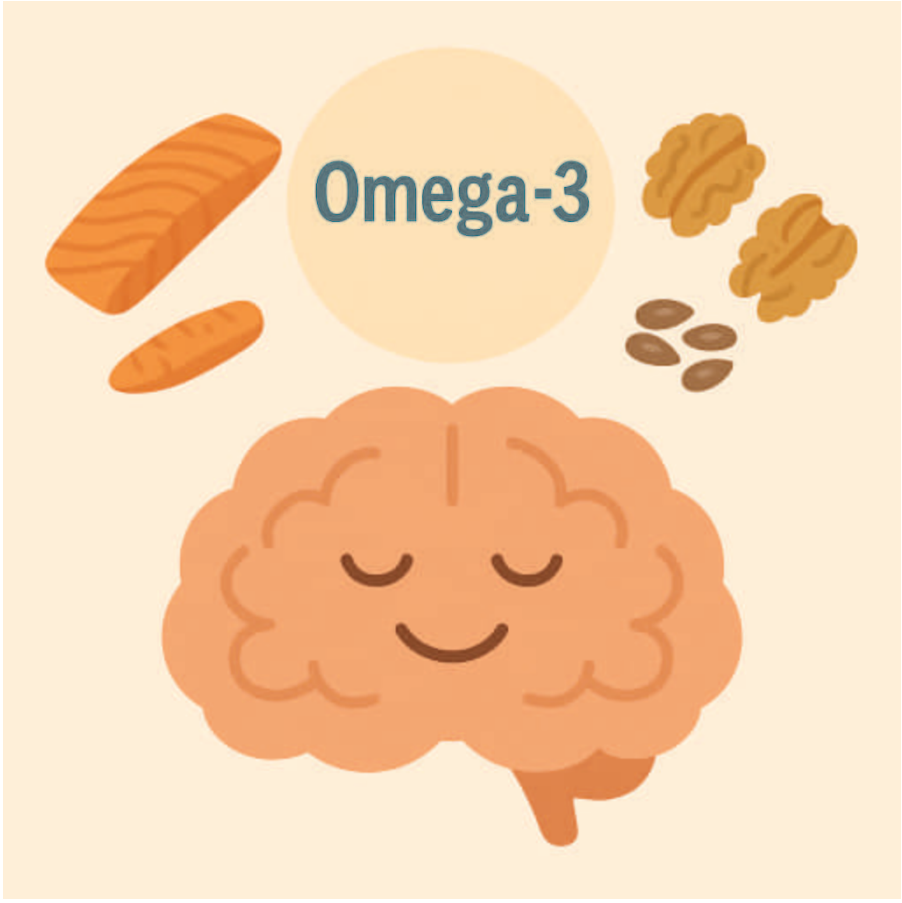
Benefici principali:

- Riducono l'infiammazione intestinale.
- Favoriscono la fluidità delle membrane cellulari, migliorando la trasmissione nervosa.
- Supportano memoria e concentrazione (*American Journal of Clinical Nutrition*).

Fonti alimentari:

- Pesce azzurro (sgombro, sardine, acciughe).
- Semi di lino, semi di chia, noci.
- Olio di pesce o integratori di alghe (ottima opzione per vegetariani/vegani).

Un corretto apporto di Omega-3 non solo protegge cuore e vasi, ma migliora la comunicazione intestino-cervello.



Polifenoli: antiossidanti amici di neuroni e batteri

I **polifenoli** sono molecole vegetali con potere antiossidante. Riducono i danni dei radicali liberi e proteggono sia i neuroni che il microbiota.

Fonti principali:

- Cacao fondente (almeno 70%).
- Tè verde e tè nero.
- Frutti rossi (mirtilli, lamponi, more).
- Olio extravergine d'oliva.

Molti polifenoli arrivano intatti nell'intestino, dove diventano nutrimento per i batteri buoni, che a loro volta li trasformano in metaboliti ancora più benefici.

L'importanza della varietà

Non esiste un singolo alimento "magico". Ciò che conta è la **diversità**. Ogni cibo porta con sé fibre e nutrienti diversi, che nutrono comunità batteriche

differenti.

Regola d'oro: "Mangia l'arcobaleno".

Più colori metti nel piatto, più diversificato sarà il tuo microbiota.

Ricette pratiche per un microbiota felice

- **Smoothie probiotico**: kefir, mirtilli, un cucchiaino di semi di lino macinati.
- **Insalata dell'umore**: rucola, ceci, carote, semi di zucca, olio EVO.
- **Spuntino smart**: una manciata di noci e un pezzetto di cioccolato fondente.
- **Colazione fibra & energia**: avena con banana e yogurt naturale.

Riquadro pratico – Le 5 regole d'oro

1. Inserisci fibre in ogni pasto.
2. Consuma un alimento fermentato al giorno.
3. Porta Omega-3 in tavola almeno 2-3 volte a settimana.
4. Bevi tè verde o tisane ricche di polifenoli.
5. Varia il più possibile: ogni colore nel piatto è un alleato per l'umore.

Conclusione del capitolo

Il microbiota non chiede medicine miracolose, ma **attenzioni quotidiane**. Una dieta ricca di fibre, probiotici, grassi sani e polifenoli è la chiave per nutrire l'intestino e, di conseguenza, la mente.

Curare ciò che mangiamo significa coltivare equilibrio, energia e serenità. Nel prossimo capitolo scopriremo come lo stile di vita – movimento, sonno, gestione dello stress – sia altrettanto fondamentale per sostenere questo

dialogo invisibile tra pancia e cervello.

Capitolo 4: Lo stile di vita che fa bene a pancia e cervello

Introduzione: oltre il cibo

Finora abbiamo visto come l'alimentazione giochi un ruolo centrale nell'equilibrio tra intestino e cervello. Ma non basta. Proprio come una macchina non funziona soltanto con la benzina, il nostro organismo ha bisogno anche di **movimento, riposo e gestione dello stress** per funzionare bene.

Il microbiota e il sistema nervoso sono estremamente sensibili allo stile di vita. Sedentarietà, mancanza di sonno e stress cronico possono alterare in pochi giorni l'asse intestino-cervello. Al contrario, piccoli cambiamenti quotidiani possono riportare equilibrio e vitalità.

Attività fisica: l'allenamento dell'intestino

Quando pensiamo all'attività fisica, ci viene in mente la forma fisica o la salute del cuore. Ma muoversi è anche un **nutrimento per il microbiota**.

Gli studi mostrano che chi fa esercizio regolare ha un microbiota più diversificato e ricco di batteri benefici. Questo perché l'attività fisica:

- Stimola la **motilità intestinale**, evitando stitichezza.
- Riduce lo **stress ossidativo** e l'infiammazione.

- Libera **endorfine**, migliorando l'umore.

Non serve essere atleti: 30 minuti di camminata veloce, yoga, bicicletta o nuoto bastano a innescare cambiamenti positivi.

Esempio pratico: camminare dopo pranzo non solo aiuta la digestione, ma riduce i picchi glicemici e sostiene il microbiota.

Gestione dello stress: calmare la mente per calmare la pancia

Lo stress è uno dei maggiori nemici dell'asse intestino-cervello. Il corpo, sotto stress, produce cortisolo e adrenalina che alterano la motilità intestinale e aumentano la permeabilità della barriera intestinale.

Tecniche pratiche per ridurre lo stress:

- **Respirazione 4-7-8**: inspira per 4 secondi, trattieni per 7, espira lentamente per 8. Aiuta a calmare il sistema nervoso parasimpatico.
- **Meditazione mindfulness**: bastano 10 minuti al giorno per ridurre l'ansia percepita.
- **Yoga o stretching**: rilassano corpo e mente, migliorando anche la flessibilità intestinale.
- **Passeggiate nella natura**: il contatto con ambienti verdi riduce i livelli di cortisolo (*Frontiers in Psychology*).

Ricorda: quando calmi la mente, stai già aiutando la tua digestione.

Il sonno: rigenerazione per microbi e neuroni

Il microbiota segue un ritmo circadiano, proprio come noi. Dormire poco o male altera questo ritmo e favorisce squilibri.

Conseguenze della mancanza di sonno:

- Aumento del desiderio di zuccheri e cibi grassi.
- Alterazione della flora intestinale in pochi giorni.
- Riduzione della produzione di serotonina, con impatto sull'umore.

Benefici di un sonno regolare:

- Migliore equilibrio ormonale.
- Microbiota più stabile.
- Maggiore energia mentale.

Per favorire il sonno:

- Vai a letto e svegliati a orari regolari.
- Evita schermi luminosi nelle 2 ore prima di dormire.
- Cena leggera e ricca di fibre.
- Tisane rilassanti a base di camomilla, melissa o valeriana.

Idratazione: l'acqua come ponte tra corpo e mente

Spesso sottovalutiamo l'acqua, ma senza idratazione l'intestino non funziona. La disidratazione rende più difficile il transito intestinale e aumenta la stanchezza mentale.

- Bisogna bere **2–2,5 litri al giorno**, adattando la quantità a clima e attività fisica.
- L'acqua aiuta a mantenere fluido il contenuto intestinale, prevenendo stipsi.

- Migliora la concentrazione, perché il cervello è composto per il 75% da acqua.

Consiglio pratico: inizia la giornata con un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente. È il modo migliore per "risvegliare" intestino e metabolismo.

Una giornata "intestino-cervello friendly"

Ecco un esempio di routine quotidiana che sostiene l'asse intestino-cervello:

- **Mattina**: colazione con yogurt naturale, avena e frutta fresca. Un bicchiere d'acqua appena svegli.
- **Pausa pranzo**: insalata ricca di fibre, camminata di 15 minuti all'aperto.
- **Pomeriggio**: pausa tisana e respirazione 4-7-8 per scaricare lo stress.
- **Sera**: cena leggera con verdure, legumi o pesce. 10 minuti di stretching.
- **Prima di dormire**: spegnere lo smartphone, bere una tisana rilassante e andare a letto a orario regolare.

Non servono rivoluzioni: basta inserire piccoli rituali quotidiani per vedere cambiamenti concreti.

Mattina – colazione
Mattina – colazione sana
Pranzo camminata
Sera cena leggera
Notte sonno regolare

Riquadro pratico – Checklist del benessere quotidiano

- Ho camminato almeno 30 minuti oggi?
- Ho fatto un respiro profondo e consapevole per ridurre lo stress?
- Ho bevuto abbastanza acqua?
- Ho dormito almeno 7 ore?
- Ho fatto un pasto leggero la sera?

Conclusione del capitolo

Il cibo è importante, ma non basta. Movimento, sonno, idratazione e gestione dello stress sono pilastri fondamentali per mantenere un asse intestino-cervello in equilibrio.

Ricorda: la salute nasce dai piccoli gesti quotidiani. Ogni camminata, ogni respiro profondo e ogni ora di sonno in più sono semi di benessere che coltivano un intestino sereno e una mente lucida.

Nel prossimo capitolo scopriremo come la **parafarmacia** può diventare un punto di riferimento prezioso per integrare queste buone abitudini con prodotti sicuri e scientificamente validati.

Capitolo 5: Il supporto della parafarmacia

Introduzione: un alleato al tuo fianco

Mangiare bene, muoversi, dormire e gestire lo stress sono le fondamenta di un asse intestino-cervello in salute. Ma a volte non basta. Ci sono periodi della vita in cui lo stress è troppo alto, l'alimentazione non è equilibrata o il corpo ha bisogni specifici.

In questi casi la **parafarmacia** diventa un alleato prezioso. Qui trovi non solo prodotti, ma soprattutto il consiglio qualificato del farmacista, che sa valutare le tue esigenze e proporti il supporto più adatto.

Probiotici: riequilibrare il microbiota

I **probiotici** sono fra gli integratori più richiesti per il benessere intestinale. Ma non tutti i probiotici sono uguali.

- **Multiceppo vs monocceppo**: i multiceppo contengono diversi tipi di batteri (es. *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*) che lavorano in sinergia. Sono più indicati per chi soffre di disturbi ricorrenti.
- **Dosaggio**: per essere efficaci, i probiotici devono avere almeno **1 miliardo di UFC (unità formanti colonia)** per ceppo. Alcuni prodotti arrivano a 10–20 miliardi.
- **Indicazioni pratiche**:
- *Gonfiore e flatulenza*: ceppi di *Bifidobacterium*.

- *Stipsi*: ceppi di *Lactobacillus casei*.
- *Difese immunitarie basse*: combinazioni multiceppo.

Fonte scientifica: *World Gastroenterology Organisation Global Guidelines on Probiotics and Prebiotics*.

Magnesio: rilassare corpo e mente

Il **magnesio** è un minerale essenziale che interviene in oltre 300 reazioni enzimatiche. Molte persone ne sono carenti senza saperlo, perché lo stress e il consumo eccessivo di caffè o alcol ne aumentano l'eliminazione.

Benefici principali:

- Rilassa la muscolatura liscia intestinale, migliorando la regolarità.

- Riduce la tensione nervosa, favorendo calma e concentrazione.
- Migliora la qualità del sonno.

Forme disponibili:

- **Magnesio citrato**: ben assorbito e utile per la regolarità intestinale.
- **Magnesio bisglicinato**: delicato e ideale per chi ha lo stomaco sensibile.
- **Magnesio pidolato**: indicato in caso di affaticamento muscolare.

Fonte scientifica: *National Institutes of Health – Magnesium Fact Sheet for Health Professionals*.

Vitamina D: luce per intestino e cervello

Spesso chiamata "vitamina del sole", la **vitamina D** non è solo fondamentale per le ossa. Ha un ruolo cruciale anche nell'asse intestino-cervello.

Benefici:

- Sostiene il sistema immunitario intestinale.
- È correlata a un miglior tono dell'umore: bassi livelli sono stati associati a depressione stagionale (*Journal of Affective Disorders*).
- Partecipa alla regolazione della serotonina.

Fonti:

- Sole: 15–20 minuti al giorno di esposizione diretta.
- Cibi: pesce grasso, uova, latte fortificato.
- Integratori: essenziali nei mesi invernali o per chi lavora molto al chiuso.

In parafarmacia si trovano varie formulazioni: compresse, capsule, gocce. La scelta dipende dalle esigenze personali e dal livello ematico.

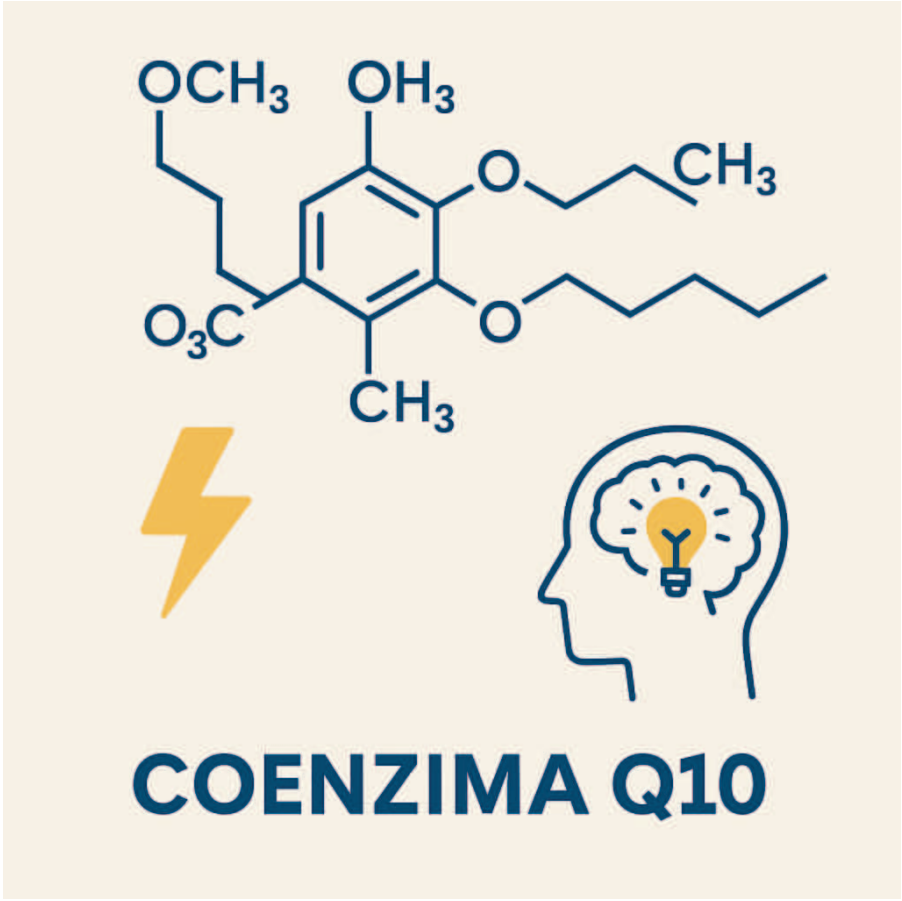
Coenzima Q10: energia per le cellule

Il **Coenzima Q10** è una sostanza naturale presente in tutte le cellule. Funziona come una batteria che ricarica i mitocondri, le "centrali energetiche" del corpo.

Benefici nell'asse intestino-cervello:

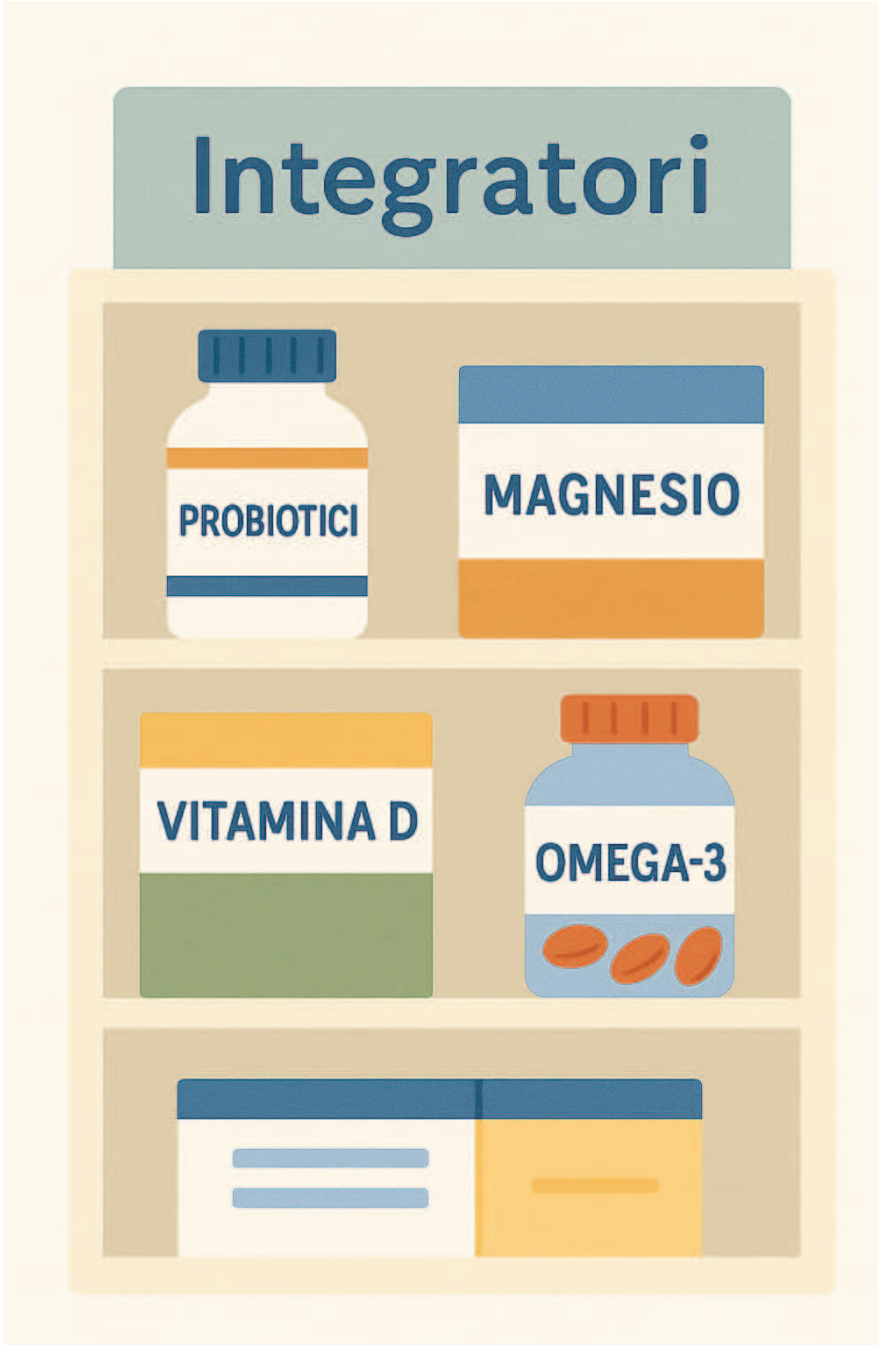
- Fornisce energia alle cellule intestinali, migliorando la barriera mucosa.
- Riduce la stanchezza mentale.
- Ha effetti antiossidanti, proteggendo i neuroni.

Studi clinici hanno mostrato benefici del CoQ10 in condizioni di affaticamento cronico e in supporto alle funzioni cognitive (*BioFactors, 2016*).



Altri integratori utili in parafarmacia

- **Vitamine del gruppo B**: sostengono il metabolismo energetico e il sistema nervoso.
- **Omega-3 in capsule**: per chi non consuma abbastanza pesce.
- **Fermenti lattici per bambini**: formulazioni delicate per età pediatrica.
- **Tisane funzionali**: camomilla, melissa, finocchio, utili per la digestione e il rilassamento.


Integratori
PROBIOTICI
MAGNESIO
VITAMINA D
OMEGA-3

Come scegliere in sicurezza

Un integratore non va mai scelto a caso. Alcuni criteri:

- **Qualità certificata**: prodotti con studi clinici e marchi affidabili.
- **Forma e dosaggio adatti**: il farmacista può guidare nella scelta più appropriata.
- **Personalizzazione**: ogni persona ha esigenze diverse; ciò che funziona per uno può non andare bene per un altro.

Il ruolo del farmacista è proprio quello di accompagnare, evitando acquisti inutili o scelte rischiose.

COME SCEGLIERE
I PROBIOTICI
PIÙ CEPPI
Diversità batterica
≥1
MILIARDO
ALTA CONTA
Minimo per dose
BENEFICI MIRATI
Secondo le tue esigenze

Riquadro pratico – Quando chiedere consiglio in parafarmacia

- Hai problemi digestivi persistenti (gonfiore, colite, stipsi).
- Ti senti spesso stanco o ansioso.
- Vuoi sostenere il sistema immunitario nei cambi di stagione.
- Non sai quale probiotico scegliere fra le tante opzioni.
- Vuoi capire se ti serve vitamina D o un multivitaminico.

Conclusione del capitolo

La parafarmacia non è solo un luogo dove acquistare prodotti, ma un **centro di consulenza per il benessere**. Integratori, vitamine e probiotici non sono pillole miracolose, ma strumenti che, se usati correttamente, aiutano a mantenere in equilibrio l'asse intestino-cervello.

La chiave è l'informazione: sapere cosa serve davvero e scegliere con consapevolezza. In questo percorso, il farmacista diventa una guida affidabile e un alleato prezioso.

Nel prossimo capitolo, con l'aiuto di PillySpritz, vedremo come tradurre tutto ciò che abbiamo imparato in 5 regole semplici da applicare ogni giorno.

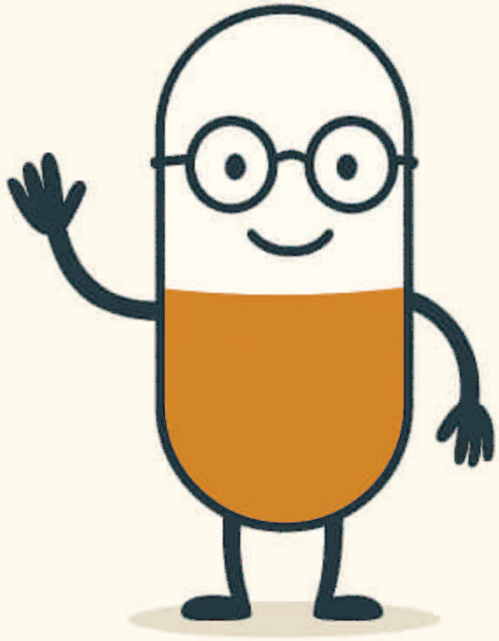
Capitolo 6: PillySpritz e il consiglio finale

Introduzione: un amico per la salute

Dopo aver esplorato i segreti dell'asse intestino-cervello, è tempo di tirare le somme. Per farlo ci faremo aiutare da **PillySpritz**, la nostra mascotte: una pillola bianca e arancione con gli occhiali, allegra e un po' birichina, che accompagna la Parafarmacia Marzano nei suoi contenuti educativi.

PillySpritz ha un compito semplice: trasformare nozioni scientifiche complesse in messaggi facili, immediati e motivanti.

Il legame fra intestino e cervello spiegato da Marzano



La metafora del giardino

PillySpritz ama ripetere che l'intestino è come un **giardino segreto**.

- Se lo annaffi regolarmente con fibre e acqua, i fiori crescono rigogliosi.
- Se gli porti ospiti gentili come i probiotici, il giardino diventa più vario e colorato.
- Se lo proteggi dallo stress e dal sonno scarso, le radici rimangono forti.
- Se lo trascuri con zuccheri, cibi ultraprocessati e sedentarietà, compaiono erbacce che soffocano i fiori.

Questa immagine rende chiaro a tutti che **prendersi cura del microbiota significa coltivare benessere, energia e serenità mentale**.

Le 5 regole d'oro di PillySpritz

Per non dimenticare nulla, PillySpritz ha creato una lista semplice, da appendere sul frigorifero o da tenere in borsa come promemoria:

1. **Mangia fibre ogni giorno** – frutta, verdura, cereali integrali e legumi.
2. **Inserisci un alimento fermentato** – yogurt, kefir o crauti.
3. **Muoviti almeno 30 minuti** – camminata, bici o yoga.
4. **Dormi 7-8 ore regolari** – il sonno è cibo per il cervello e il microbiota.
5. **Chiedi consiglio in parafarmacia** – non affidarti al caso, scegli integratori mirati.

Piccoli cambiamenti, grandi risultati

PillySpritz ricorda che non servono rivoluzioni per migliorare la propria vita. Basta iniziare con un gesto semplice:

- Aggiungere una mela al giorno.
- Camminare 15 minuti dopo pranzo.
- Bere un bicchiere d'acqua appena svegli.

Ogni piccolo passo è un seme piantato nel giardino dell'intestino. E giorno

dopo giorno, questi semi fioriscono in energia, digestione regolare e buon umore.

Riquadro pratico – La checklist di PillySpritz

- Oggi ho mangiato almeno 2 porzioni di verdura?
- Ho bevuto almeno 2 litri d'acqua?
- Ho fatto un po' di movimento?

- Ho evitato troppi zuccheri o alcol?
- Ho sorriso almeno una volta?

Se rispondi "sì" alla maggior parte delle domande, sei già sulla buona strada!

Conclusione del capitolo

Con PillySpritz abbiamo visto che la scienza può essere spiegata con semplicità. Non dobbiamo diventare medici per capire come funziona il nostro corpo: basta imparare a tradurre i segnali che ci invia ogni giorno.

La lezione finale è chiara: **un intestino sereno è la chiave di una mente serena**.

E ogni scelta quotidiana, dal piatto che prepariamo al passo che facciamo per strada, è un mattone che costruisce la nostra salute futura.

Conclusione: Un ponte invisibile per il benessere

Il viaggio che abbiamo fatto insieme

Abbiamo percorso un viaggio che parte dall'intestino e arriva fino al cervello, scoprendo che i due organi sono uniti da un dialogo costante e silenzioso. Abbiamo visto come:

- Il **nervo vago** e i **neurotrasmettitori intestinali** siano ponti concreti tra pancia e mente.
- Quando l'equilibrio si rompe, compaiono gonfiore, stanchezza, ansia e umore altalenante.
- Il cibo sia molto più di calorie: fibre, probiotici, Omega-3 e polifenoli sono "messaggi" di salute che nutrono il microbiota.
- Stile di vita, movimento, sonno e gestione dello stress siano tasselli indispensabili per mantenere l'armonia.
- La **parafarmacia**, con i suoi integratori e il consiglio del farmacista, possa supportarci nei momenti di bisogno.
- Con l'aiuto di **PillySpritz**, abbiamo tradotto concetti complessi in regole semplici e pratiche.

L'insegnamento principale

La scienza ci ha dato prove chiare: l'intestino non è un organo isolato, ma un partner del cervello. Curando il microbiota, miglioriamo digestione, energia, umore e persino la capacità di affrontare lo stress.

In altre parole: **il benessere mentale comincia dalla pancia**.

Un invito al cambiamento

Non serve stravolgere la propria vita. Bastano piccoli passi: una colazione con fibre, una passeggiata dopo cena, un bicchiere d'acqua in più, un probiotico scelto con criterio. Sono scelte semplici, ma potenti.

Ogni volta che decidiamo di prenderci cura del nostro intestino, stiamo seminando salute per il futuro.

Il messaggio di PillySpritz

Concludiamo con le parole del nostro piccolo amico:

"Non sottovalutare mai ciò che fai ogni giorno. Una mela, una risata, un bicchiere d'acqua possono sembrare gesti banali, ma insieme sono il segreto per mantenere il tuo giardino interiore in fiore. Ricorda: il tuo intestino è il custode del tuo sorriso."

Chiusura

Il libro si chiude qui, ma il percorso verso il benessere è appena iniziato. Il ponte invisibile tra intestino e cervello è sempre attivo: sta a noi scegliere se mantenerlo solido o lasciare che si indebolisca.

La scelta è nelle tue mani, o meglio... **nel tuo piatto, nei tuoi passi e nei tuoi pensieri.**

Un intestino sereno, una mente serena. Sempre.

Sezione Copyright e Avvertenze

Copyright © 2025 Parafarmacia Marzano. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, fotocopiazione, registrazione o altro, senza previa autorizzazione scritta dell'editore, ad eccezione dei brevi estratti citati per recensioni o articoli critici.

Le immagini contenute nel presente volume, incluse illustrazioni e infografiche, sono realizzate appositamente a fini divulgativi ed educativi. Ogni illustrazione è da considerarsi un supporto grafico esplicativo, non una rappresentazione scientifica esaustiva.

Avvertenze importanti

- Questo libro ha **scopo esclusivamente informativo ed educativo**.
- Le informazioni contenute non intendono e non possono in alcun modo sostituire il parere, la diagnosi o le terapie di un medico o di altro professionista sanitario qualificato.
- In caso di dubbi, sintomi persistenti, condizioni patologiche o decisioni terapeutiche, è sempre necessario rivolgersi al proprio **medico curante** o a uno **specialista**.
- L'autore, i collaboratori e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali usi impropri delle informazioni contenute in questo volume.
- Gli integratori alimentari citati devono essere assunti solo **in conformità**

alle indicazioni del produttore e, ove necessario, dietro consiglio di un professionista sanitario.

- Ai sensi della normativa italiana (D.Lgs. 206/2005 – Codice del Consumo; Regolamento UE 1169/2011 su etichettatura alimenti e integratori), si ricorda che gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata né di uno stile di vita sano.

Nota editoriale

Il presente libro fa parte dei contenuti divulgativi a cura di **Parafarmacia Marzano**. Ogni sforzo è stato fatto per garantire accuratezza e coerenza delle informazioni. Tuttavia, la ricerca scientifica è in continua evoluzione: alcuni dati possono variare con il progredire delle conoscenze.